* أوّلا ــ الصّحّة النّفسيّة *

أ. مفهوم الصّحّة النّفسيّة: هي «**الحالة الّتي يكون فيها الإنسان مطمئنًّا وطبيعيًّا في سلوكه، ولا يعاني من اضطراب أو قلق**».

ب. أحوال النّفس في القرآن الكريم:

وصف الله –سبحانه وتعالى– النّفس في القرآن الكريم بثلاث صفات: **(مطمئنّة)**، و**(أمّارة بالسّوء)**، و**(لوّامة)**. فقال:

﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ (27) ٱرۡجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةٗ مَّرۡضِيَّةٗ (28) فَٱدۡخُلِي فِي عِبَٰدِي (29) وَٱدۡخُلِي جَنَّتِي (30) ﴾ [الفجر: 27 – 30]

﴿ وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ (2) ﴾ [القيامة: 2]

﴿ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٞ رَّحِيمٞ (53) ﴾ [يوسف: 53]

والنّفس قد تكون تارة أمّارة، وتارة لوّامة، وتارة مطمئنّة، بل في اليوم الواحد والسّاعة الواحدة يحصل منها هذا وهذا، والحكم للغالب عليها من أحوالها:

فإذا سكنت إلى الله واطمأنّت بذكره فهي **(المطمئنّة)**، وهو وصف مدح لها.

وإذا أمرت صاحبها بما تهواه: من شهوات الغيّ واتّباع الباطل فهي **(الأمّارة بالسّوء)**، وهو وصف ذمّ لها.

وإذا فعلت الشّيء ثمّ لامت عليه، فهي **(اللّوّامة)**. فإن لامت على فعل سيّء فهو وصف مدح لها، وإن لامت على فعل حسن فهو وصف ذمّ لها.

ج. من طرق حفظ الصّحّة النّفسيّة في القرآن الكريم:

1 ــ الفهم الصحيح للوجود والمصير: فيه تصويب للسلوك وحفظ النفس، فإن فهم الوجود يقتضي العبادة، وفهم المصير يقتضي الاستعداد له، مما ينجيه من المهالك الأخروية، فلا تهتم النفس بالدنيا، بل تنظر إلى ما ينتظرها فتطمئن عند فوات ملذات الدنيا لأن التعويض الأخروي أعظم.

2 ــ تقوية الصلة بالله تعالى:

أ ــ بالذكر والعبادات: تقوى الصّلة بالله تعالى بعبادته كما أمر، والاجتهاد في ذكره، والتّقرّب إليه بالطّاعات والنّوافل طلبا لحبّه ورضاه. والصّلة المتينة للمسلم مع الله –عزّ وجلّ– تجعل حياته خالية من القلق والاضطرابات النّفسيّة.

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلۡقُرۡءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٞ وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارٗا ﴾ [الإسراء: 82]

﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾ [الرعد: 28]

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ﴾ [يونس: 57]

وجاء في الحديث القدسي: "**... وما تقرّب إليّ عبدي بشيء أحبّ إليّ ممّا افترضته عليه...**" البخاري.

ب ــ بالتزكية والأخلاق: والتّزكية هي تطهير النّفس من الذّنوب بالابتعاد عنها، وإذا وقع في معصية استغفر وتاب.

وتتحقّق هذه الصّحّة بتأكيد مجموعة القيم الأخلاقية المتمثّلة في: **(الصّدق، والوفاء، والإخلاص، والأمانة)** في الحياة اليوميّة للمسلم، فيتعامل بها مع الآخرين، ويتحلّى بها سلوكه.

والخُلق الكريم سِمةٌ هامّةٌ من سِمات الشّخصيّة السّويّة الجذّابة.

﴿ فَبِمَا رَحۡمَةٖ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمۡۖ وَلَوۡ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلۡقَلۡبِ لَٱنفَضُّواْ مِنۡ حَوۡلِكَۖ ﴾ [آل عمران: 159]

* ثانيًا ــ الصّحّة الجسميّة *

أ. مفهوم الصّحّة الجسميّة: هي: «**الحالة التي يكون فيها الإنسان صحيح البدن، خاليًا من العاهات والأمراض العضويّة**».

ب. من طرق حفظ الصّحّة الجسميّة في القرآن الكريم:

1 ــ الالتزام بالسّلوكات الصّحّيّة:

أ ــ الوقاية: عن طريق:

ــ الطّهارة.

ــ تحريم تناول الخبائث من مسكرات ومخدّرات، وسّموم.

ــ تحريم أكل الميتة والدّم ولحم الخنزير.

﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [النحل: 115]

ـ تحريم اقتراف الفواحش. ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء: 32]

ـ ممارسة الرّياضة الصّحّيّة. قال رسول الله ﷺ: "**المؤمن القويّ خير وأحبّ إلى الله عزّ وجلّ من المؤمن الضّعيف وفي كلٍّ خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز**". رواه مسلم.

وننبّه إلى أنّ الإسلام قد منع كلّ رياضة تعود على الكلّيّات الخمس بالهدم، مثل بعض الفنون القتاليّة التي انتشرت حديثًا وهي تؤدّي إلى هلاك اللاعبين، وقد تعرّضهم إلى عاهات مستديمة بأجسامهم.

ـ الاعتدال في المأكل والمشرب. ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31]

ـ الحجر الصّحّيّ. جاء في حديث رواه مسلم عن رسول الله -صلّى الله عليه وسلّم- قال: «**لا يُورِدُ مُمرِض على مُصِحٍّ**».

وقال: "**إذا سمعتم الطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا منها**" مُتّفقٌ عَلَيْهِ.

ب ـ العلاج من الأمراض: عن طريق التّداوي، فهو وسيلة من وسائل حفظ النّفس.

قال رسول الله -صلّى الله عليه وسلّم-: "**تداووا، فإن الله تعالى لم يضع داءً إلاّ وضع له دواء غير داء واحد الهرم**".

وقال: "**إن الله لم ينزل داءً إلاّ أنزل له دواء، علمه من علمه، وجهله من جهله إلاّ السّام، قالوا: يا رسول الله، وما السّام؟ قال: الموت**".

2 ـ الإعفاء من بعض الفرائض: تعامل الإسلام مع جسد الإنسان في الظّروف الخاصّة معاملة تخفيفيّة، حيث شرّع أحكامًا مخفّفة لهذه الحالات، وهي ما تسمّى بـ"**الرُّخَص الشّرعيّة**".

ومن أمثلة ذلك:

ـ إباحة الإفطار للمسافر في نهار رمضان. ﴿فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: 185]

ـ قصر الصّلاة الرّباعيّة، وجمع الظّهرين والعشاءين تقديمًا أو تأخيرا للمسافر.

ـ شرع التّيمّم في حالة العجز عن الاغتسال والوضوء.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا﴾ [النساء: 43]

* الأحكام والفوائد *

نصّان مختاران كتطبيق لاستنباط الأحكام والفوائد:

1. ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

الفوائد:

ـ القلوب تطمئنّ بذكر الله.

ـ الحثّ على ذكر الله.

ـ طمأنينة القلب من علامات الإيمان.

ـ طمأنينة القلب من آثار الإيمان بالله.

ـ الحثّ على إصلاح القلوب.

ـ اهتمام القرآن بالصّحّة النّفسيّة.

2. ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [النحل: 115]

الأحكام:

ـ تحريم كلّ ما يضرّ الجسم من طعام وشراب وغيرهما.

ـ جواز تناول بعض المحرّمات عند الضّرورة.

ـ تحريم الشّرك بالله.

ـ تحريم الانتفاع بكلّ ما حرّمه الله من مطعومات ومشروبات.

ـ تحريم الأكل من كلّ ما ذُبح لغير الله.

ـ تحريم الميتة. ـ تحريم الدّم. ـ تحريم لحم الخنزير.

الفوائد:

ـ سعة مغفرة الله ورحمته بعباده.

ـ اعتناء القرآن بكلّ ما يحافظ على صحّة الإنسان.

تقويم مرحلي

قال تعالى: ﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (30)﴾ النور: 30

1. استخرج من الآية نوعًا من أنواع الصّحّة، وطرق الحفاظ عليها.

2. أبرزْ علاقة الصّحّة النّفسيّة بالصّحّة الجسميّة.